

## **Historic, Archive Document**

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.



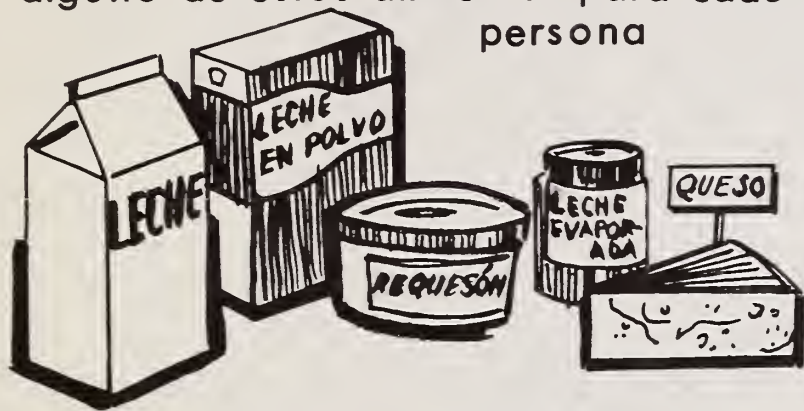


# UNA GUIA DIARIA PARA COMER BIEN

algunas selecciones para la familia  
que desea economizar

## GRUPO DE LA LECHE

alguno de estos alimentos para cada  
persona



## GRUPO DE LOS VEGETALES Y DE LAS FRUTAS

4 ó más porciones



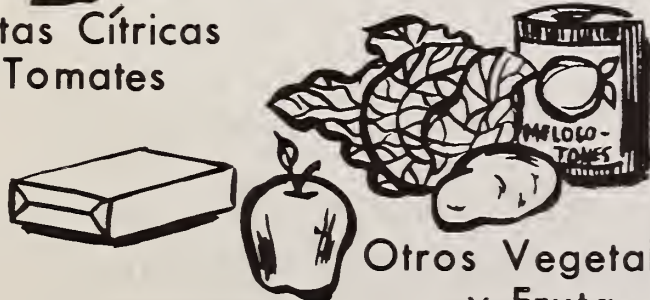
Vegetales Verde  
Oscuro



Vegetales Amarillos



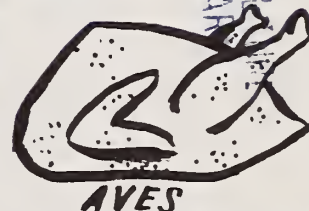
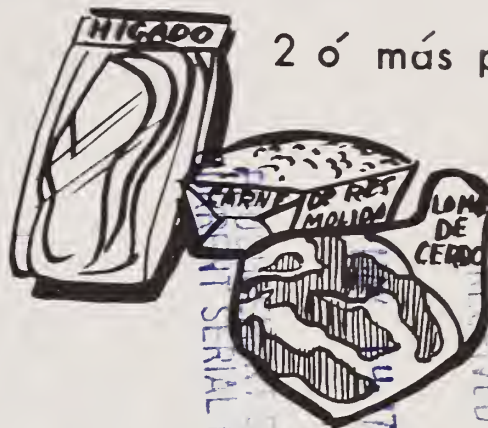
Frutas Cítricas  
y Tomates



Otros Vegetales  
y Frutas

## GRUPO DE LA CARNE

2 ó más porciones



## GRUPO DE LOS PANES Y CEREALES

4 ó más porciones



CONSUMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE CADA GRUPO • ESCOJA  
SEGÚN SEA NECESARIO OTROS ALIMENTOS PARA COMPLETAR LAS COMIDAS



# USE TODOS LOS DIAS "LA GUIA PARA COMER BIEN"

Algún  
alimento de  
este grupo  
para cada  
persona

## GRUPO DE LA LECHE

1 porción = 1 taza de leche



Niños 0-9 — a

Adultos — ó más

Niños 9-12 — ó más

Mujeres encintas — ó más

Adolescentes ó más

Mujeres lactantes — ó más

## GRUPO DE LA CARNE

1 porción = 2 ó 3 onzas de carne cocinada sin hueso ni grasa; ó de



una hamburguesa

ó



un muslo de pollo

ó



una ración de pescado

ó ½ porción = 1 huevo

ó ½ taza de frijoles ó guisantes cocidos

ó 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuates)

2  
ó más  
porciones

## GRUPO DE LOS VEGETALES Y DE LAS FRUTAS

1 porción = ½ taza de vegetales ó frutas crudos ó cocidos

ó una porción como una de las siguientes:



ó



ó



4  
ó más  
porciones

## GRUPO DE LOS PANES Y CEREALES (ÍNTEGROS Ó ENRIQUECIDOS)

1 porción =

1 rebanada de pan ó 1 panecillo



ó 1 onza cereal listo para comer



ó ½ taza a ¾ taza cereal cocido, harina de maíz, moyuelo (grits), macarrones, arroz, spaghetti, ó fideos

4  
ó más  
porciones

CONSUMA SEGÚN SEA NECESARIO OTROS ALIMENTOS  
PARA COMPLETAR LAS COMIDAS

Revised February 1975